

Zacznij znakiem Krzyża. **Wyobraź** sobie, że Bóg patrzy na Ciebie!

- **Poproś** Go, żeby był w centrum tej modlitwy (swoimi słowami).
- **Przeczytaj** kilka razy fragment (na odwrocie), zamknij oczy i spróbuj sobie **wyobrazić** całą scenę lub jej poszczególne części. **Nie spiesz się**. Masz czas.
- **Poproś** Boga, żebyś w tej modlitwie poznał Jezusa.

1. Jezus - Bóg, który widzi i troszczy się.

Wyobraź sobie moment, gdy Jezus zauważa chromego przy sadzawce.

Spróbuj zobaczyć Jego wzrok: pełen troski i współczucia.

Przypomnij sobie swoje momenty choroby, bezradności, słabości.

Spróbuj **wyobrazić** sobie Jezusa, który w taki sam sposób patrzy na ciebie.

(Szukaj konkretnych!)

2. Jezus – Bóg, który jest zainteresowany, który słucha.

Wyobraź sobie jak Jezus zadaje pytanie: „chcesz wyzdrowieć?”

Wyobraź sobie, jak chromy zrozpaczony z płaczem opowiada o swojej chorobie. **Zobacz** Jezusa, który słucha go z zainteresowaniem i troską.

Przypomnij sobie momenty w swoim życiu, gdy opowiadałeś wszystko Jezusowi. Czy słuchał ciebie z zainteresowaniem?

(Szukaj konkretnych i... **nie spiesz się!** Kop głęboko w swoim sercu...)

3. Jezus – Bóg mocny, uzdrawiający, potężny.

Wyobraź sobie moment, gdy Jezus rozkazuje chromemu wstać. Jaki jest ton Jego głosu? Jaką ma przy tym twarz?

Wyobraź sobie, jak chromy wstaje. Jak myślisz – co czuje?

Przypomnij sobie takie momenty w swoim życiu, gdzie Bóg cię dźwignął.

(Jeszcze zostało Ci trochę czasu do końca? Zacznij ponownie od pkt. 1!)

Na koniec **wyobraź** sobie, że siedzisz z Jezusem jak z Przyjacielem. **Pogadaj** z Nim o tym wszystkim, co odkryło się na tej modlitwie. **Dziękuj**, **opowiadaj**, **patrz**, **słuchaj**...

Rozmowę **zakończ** modlitwą „Ojciec nasz...” i znakiem Krzyża.

Z Ewangelii wg św. Jana (J 5, 1-9)

W święto żydowskie Jezus udał się do Jerozolimy. W Jerozolimie zaś znajduje się sadzawka Owcza, nazwana po hebrajsku Betesda, zaopatrzona w pięć krużganków. Wśród nich leżało mnóstwo chorych: niewidomych, chromych, sparaliżowanych, którzy czekali na poruszenie się wody. Anioł bowiem zstępował w stosownym czasie i poruszał wodę. A kto pierwszy wchodził po poruszeniu się wody, doznawał uzdrowienia niezależnie od tego, na jaką cierpiał chorobę. Znajdował się tam pewien człowiek, który już od lat trzydziestu ośmiu cierpiał na swoją chorobę. Gdy Jezus ujrzał go leżącego i poznał, że czeka już długi czas, rzekł do niego: Czy chcesz stać się zdrowym? Odpowiedział Mu chory: Panie, nie mam człowieka, aby mnie wprowadził do sadzawki, gdy nastąpi poruszenie wody. Gdy ja sam już dochodzę, inny wchodzi przede mną. Rzekł do niego Jezus: Wstań, weź swoje łożo i chodź! Natychmiast wyzdrowiał ów człowiek, wziął swoje łożo i chodził.

(Na modlitwę masz 45 minut. Nie musisz przerobić wszystkich punktów – nie o to chodzi. Ale nie próbuj też skracać tego czasu! 😊)

Więcej?

www.facebook.com/cwiczeniaduchowe